pam
(B)
/ HIP

Khrysafis, I. E.

O Ippokrathe kai ai
..... gymnastikhe
(Hippocrate et les premières
bases de la gymnastique scientifique
1928

Edgard [illegible]

Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

ΚΑΙ ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Hippocrate et les premières bases de la gymnastique scientifique

Hommage de l'auteur

J. E. Chrysafis

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

Ἀνατύπωσις ἐκ τοῦ Ἡμερολογίου τῆς Μεγάλης Ἑλλάδος 1928

22501267250

Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

ΚΑΙ ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
Ἀνατύπωσις ἐκ τοῦ Ἡμερολογίου τῆς Μεγάλης Ἑλλάδος 1928

40503734

pam (B)
/H1P

Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ
ΚΑΙ ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

1. Ἡ γυμναστικὴ τέχνη φυλακτικὴ τῆς ὑγείας. Ἡ κατὰ φύσιν εὐεξία. Ἡ σημασία τῆς μελέτης τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ.

Τὴν γυμναστικὴν θεωρεῖ ὁ Ἱπποκράτης ὡς τέχνην κατ᾽ ἐξοχὴν φυλακτικὴν τῆς ὑγείας καὶ τῆς κατὰ φύσιν σωματικῆς διαθέσεως· διὰ τοῦτο καὶ ὁρίζει αὐτὴν ὡς **ὑπεναντίαν τῇ ἰατρικῇ,** καθόσον ἡ μὲν γυμναστικὴ δὲν σκοπεύει ν᾽ ἀλλάξῃ τὴν κατάστασιν τοῦ ὑγιοῦς σώματος ἀλλὰ νὰ διατηρήσῃ αὐτήν, ἐνῷ τοὐναντίον ἡ ἰατρικὴ σκοπὸν ἔχει ν᾽ ἀλλάξῃ τὴν κατάστασιν τοῦ νοσοῦντος σώματος καθιστῶσα τοῦτο ὑγιὲς (Περὶ τόπων τῶν κατ᾽ ἄνθρωπον II, 138). Ἐπειδὴ ὅμως εἰς πάντα τὰ συγγράμματα αὐτοῦ καὶ μάλιστα τὰ διαιτητικά, ὁμιλεῖ περὶ τῶν ἀσκήσεων ὄχι μόνον προκειμένου περὶ συντηρήσεως τῆς ὑγείας τῆς ἤδη ὑφισταμένης ἀλλὰ καὶ περὶ ἐπανορθώσεως διαφόρων σωματικῶν ἀμετριῶν, θεραπείας τῶν δυσμορφιῶν τοῦ κορμοῦ καὶ διαφόρων ἄλλων νοσημάτων, διὰ τοῦτο εὐλόγως δύναταί τις νὰ συμπεράνῃ· ὅτι ἐξ ὅλης τῆς περὶ τὰ γυμνάσια τέχνης τὸ μέρος τὸ ἀφορῶν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑπαρχούσης ὑγείας καὶ τὴν πρόσκτησιν τῆς κατὰ φύσιν εὐεξίας ἀπέδιδεν εἰς τὴν γυμναστικήν, ἐνῷ τὴν χρῆσιν τῶν γυμνασίων πρὸς θεραπευτικὸν καὶ ἐπανορθωτικὸν καθόλου σκοπόν, ἐθεώρει ὑπαγομένην εἰς τὴν ἰατρικήν.

Ἡ σωματικὴ εὐεξία, πρὸς τὴν ὁποίαν κατὰ τὸν Ἱπποκράτη δέον ν᾽ ἀποβλέπῃ ἡ γυμναστική, εἶναι **φύσις** (τοῦ ἀνθρώπου) **κατὰ φύσιν περιπεποιημένη,** ἤτοι **κατάστασις τελείως φυσιολογικὴ καὶ μόνιμος δημιουργηθεῖσα ἐκ τῶν κατὰ φύσιν ἕξεων,** ἡ ὁποία συμμέτρως συνδυά-

σασα τὰς ἐξ αὐτοῦ τοῦ σώματος προερχομένας κινήσεις πρὸς τὴν ἀναπνοήν, τὴν ζωϊκὴν θερμότητα καὶ τὴν κατεργασίαν τῶν χυμῶν καὶ σύμπασαν τὴν δίαιταν, ἐδημιουργήθη ἐξ ὅλων τούτων τῶν παραγόντων, ἐκτὸς ἂν ὁ οὕτω ἀσκηθεὶς καὶ διαιτώμενος εἶχεν ἐλάττωμά τι σωματικὸν ἐκ γενετῆς ἢ ἀπὸ τῆς παιδικῆς του ἡλικίας (Παραγγελίαι Α´ 85). Τοιαύτην ὅμως χρῆσιν τῶν ἀσκήσεων δὲν δύναται νὰ κάμῃ ***ὁ μὴ τελείως γνωρίζων τὴν φύσιν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν γυμνασίων,*** διότι οὗτος ***ἑπόμενον εἶναι καὶ τ᾽ ἀποτελέσματα αὐτῶν ν᾽ ἀγνοῇ*** (Περὶ ἀρχαίης Ἰητρικῆς Α´ 51). ἀναγνωρίζει ἑπομένως τὴν ἀνάγκην ***ἱκανῶν καὶ μεμορφωμένων γυμναστῶν ἢ ὑγιεινῶν,*** οἱ ὁποῖοι, γνωρίζοντες τὴν ποιότητα καὶ τὰς ἰδιότητας μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως, νὰ διδάξωσι ***τὴν σκόπιμον αὐτῶν χρῆσιν,*** ἐπιστατοῦντες συγχρόνως καὶ κατὰ τὴν ἐφαρμογὴν αὐτῶν, ἐνῷ οἱ σύγχρονοι του ἐμπειρικοὶ παιδοτρίβαι, ἀμαθεῖς καὶ ἀπομεμακρυσμένοι τῆς ἐπιστημονικῆς ὁδοῦ, ***διέφθειραν καὶ αὐτὸ τὸ ἦθος τῶν ἀσκουμένων*** διδάσκοντες αὐτοὺς νὰ παρανομῶσι κατὰ νόμον, ν᾽ ἀδικῶσι δικαίως, νὰ ἐξαπατῶσι, νὰ κλέπτωσι, ν᾽ ἁρπάζωσι καὶ ἐν γένει νὰ βιάζωνται τὰ κάλλιστα καὶ αἴσχιστα[1] (Περὶ διαίτης τὸ πρῶτον Α, 947)· τὰ μέσα ἑπομένως τῆς κατὰ φύσιν σωματικῆς ἐπιμελείας παρέχει ἡ Ἰατρική, ἐν τῇ ὁποία ὑπάρχει καὶ ***ἀρχὴ καὶ ὁδὸς εὑρημένη,*** τὴν ὁποίαν ἀκολουθήσασα ἡ πολυχρόνιος ἐπιστημονικὴ ἔρευνα πολλὰ καὶ καλὰ διὰ τοὺς ἀνθρώπους ἀνεκάλυψεν· καὶ τὰ λοιπὰ δὲ εὑρεθήσονται ἐν τῷ μέλλοντι, ἂν τις ***ἱκανὸς αὐτὸς ὢν καὶ τὰ εὑρημένα κατέχων,*** ἐκ τούτων

---

[1] Ἡ μεταξὺ τῶν ἐπιστημόνων ἰατρῶν καὶ τῶν ἐμπειρικῶν παιδοτριβῶν διαφορὰ ἀντιλήψεων περὶ τοῦ σκοποῦ καὶ τῶν μέσων τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς ἤδη ἀπὸ τοῦ πέμπτου πρὸ Χριστοῦ αἰῶνος εἶχεν ἐκδηλωθῇ καὶ ὀξυτάτη μάλιστα· τὸ χωρίον δὲ τοῦτο τοῦ Ἱπποκράτους δὲν εἶναι εἰμὴ ὑπερεκχείλισις τῆς ἀγανακτήσεως του ἐναντίων τῶν κοινῶν ἐκείνων τύπων, οἱ ὁποῖοι ὑπὸ τὸ πρόσχημα τῆς προπαρασκευῆς τῶν ἀθλητῶν διὰ τὴν νίκην, ἐξήσκουν αὐτοὺς καὶ εἰς πάσης φύσεως *σοφίσματα καὶ τεχνάσματα παλαιστρικὰ καὶ ἀγωνιστικά,* διὰ τῶν ὁποίων προσεπάθουν νὰ ὑποκλέψωσι ταύτην ἀπὸ ἀντιπάλους ἀποδεδειγμένως ἰσχυροτέρους.

ὁρμώμενος ἀναζητήσῃ τὰ μὴ ἐγνωσμένα· ἀπατᾶται δὲ ὁ νομίζων ὅτι ἂν ἀποβάλῃ καὶ ἀποδοκιμάσῃ πάντα ταῦτα καὶ ἀποπειραθῇ νὰ χαράξῃ ὅλως νέαν ὁδὸν πρὸς ἀναζήτησιν τῶν μὴ ἐγνωσμένων, ὅτι θὰ κατορθώσῃ ποτε ν᾽ ἀνακαλύψῃ τι ὀρθὸν καὶ χρήσιμον. (Περὶ ἀρχ. ἰητρικῆς).

2. *Οἱ σύμμετροι πόνοι. Ἡ προσμέτρησις τῆς ἀσκήσεως. Ἐναλλαγὴ κινήσεως καὶ ἀναπαύσεως.*

Τὴν ὑγιεινὴν ταύτην καὶ κατὰ φύσιν εὐεξίαν, μόνοι ***οἱ σύμμετροι πόνοι*** καὶ ἀνάλογοι πρὸς τὴν ἀτομικὴν τοῦ γυμναζομένου σωματικὴν κατασκευήν, τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς δυνάμεις, ***τὴν φύσιν,*** ἐν ἑνὶ λόγῳ, δύνανται νὰ ἐξασφαλίσωσι· τὰ ὅρια δὲ τῆς ἀσκήσεως τὰ ἐνδεικνυόμενα ὑπὸ τῶν ὑποδειχθέντων περιορισμῶν οὐδέποτε πρέπει νὰ ὑπερβαίνωνται, διότι ***αἱ ἐπ᾽ ἄκρον αὗται εὐεξίαι εἶναι πάντοτε σφαλεραὶ*** καὶ μάλιστα ὅταν φθάνωσι τὰ ἔσχατα ἄκρα (Ἀφορισμοὶ Γ΄. 706). Τὴν ἐπιστημονικὴν ὀρθότητα τῆς γνώμης ταύτης τοῦ πατρὸς τῆς ἰατρικῆς ἐπιβεβαιόνει καὶ ἡ σύγχρονος φυσιολογία, συνιστῶσα ὅπως οἱ μὲν χάριν τῆς ὑγείας των ἀσκούμενοι μὴ ἐπιδιώκωσιν οὐδέποτε τὴν εἰς τὸ ἔπακρον ἐπίτασιν τῆς σωματικῆς αὐτῶν ἀποδόσεως, οἱ δὲ ἀθληταὶ οἱ προπονούμενοι διὰ τοὺς ἀγῶνας, φροντίζωσιν ὅπως ἡ ὑπερτάτη αὕτη καὶ ἄκρα προετοιμασία τοῦ ὀργανισμοῦ συμπίπτῃ πάντοτε μὲ τὰς ἡμέρας τῆς τελέσεως τοῦ ἀγωνίσματος· διότι ἡ ὑπερεντεταμένη αὕτη κατάστασις τοῦ ὀργανισμοῦ εἶναι ἀσταθὴς καὶ φευγαλέα, ἂν δὲ ὁ ἀθλητὴς θελήσῃ νὰ βιάσῃ ἑαυτὸν ἵνα τὴν παρατείνῃ, κινδυνεύει ν᾽ ἀπολέσῃ διὰ παντὸς ὄχι μόνον τὴν ἀγωνιστικήν του ἐπίδοσιν ἀλλὰ καὶ αὐτὴν τὴν ὑγείαν, ἐνίοτε δὲ καὶ τὴν ζωήν του (**Dr F. Lagrange Hygiène** de l'exercice Paris 1890. Chap. V. L'entraînement athlètique. Instabilité de l'état d'entraînement parfait).

Παρ᾽ ὅλην ὅμως τὴν ἐπιμονήν του εἰς τὴν θεμελιώδη ταύτην ἀρχήν, ὁμολογεῖ ***τὸ δύσκολον τῆς προσμετρήσεως*** τῆς δι᾽ ἕκαστον ὀργανισμὸν προσηκούσης ἀσκήσεως λέγων ὅτι: ἂν τὸ πρὸς τὴν ἑκάστου φύσιν προσῆκον μέτρον τῆς

τροφῆς καὶ ἡ δόσις τῶν ἀσκήσεων ἦτο δυνατὸν νὰ ἐξευρεθῶσιν ἐπακριβῶς, καὶ εἰς βαθμὸν τοιοῦτον ἀκριβείας ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχῃ ἡ ἐλαχίστη ὑπερβολὴ οὔτε ἐπὶ πλέον οὔτε ἐπὶ ἔλαττον, θὰ ἐπετυγχάνετο καὶ ἡ ὑγιεία τῶν ἀνθρώπων ἀκριβῶς. Ἐν τούτοις ὁ ἐπιστήμων καὶ γνώστης τῆς τε ἀνθρωπίνης φύσεως καὶ τῶν δυνάμεων τῶν ἀσκήσεων γυμναστής, δύναται ἔν τινι ἀναλογίᾳ νὰ κανονίσῃ τὸ μέτρον τοῦτο, ***παρακολουθῶν τὸν ἀσκούμενον καθ᾽ ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς γυμνάσεως,*** ἀφαιρῶν δὲ ἢ προσθέτων διαφόρους ἀσκήσεις νὰ ἐξασφαλίσῃ εἰς αὐτὸν τὴν ὑγείαν. Ἄνευ τοιαύτης προσεκτικῆς ἐξετάσεως τῆς σωματικῆς τῶν ἀσκουμένων κατασκευῆς καὶ παρακολουθήσεως τοῦ τρόπου τῆς λειτουργίας τῶν κινητηρίων αὐτῶν ὀργάνων καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν λειτουργιῶν, εἶναι ἀδύνατον νὰ ὁρισθῶσιν ἐκ τοῦ μακρόθεν ἀκριβῶς αἱ κατάλληλοι δι᾽ αὐτοὺς ἀσκήσεις καὶ τὰ σιτία. (Περὶ διαίτ. τὸ πρῶτ. Α΄ 629). Κατὰ τὸν κανονισμὸν δὲ τῆς τοιαύτης κινητικῆς διαίτης πρέπει πάντοτε νὰ γίνεται ***σύμμετρος ἐναλλαγὴ ἀσκήσεως καὶ ἀναπαύσεως*** διότι τοὺς ὑπὸ τῶν σωματικῶν ἔργων προξενουμένους κόπους ἡ ἀνάπαυσις ἰᾶται, ἐνῷ τοὐναντίον τὰς ὑπὸ τῆς ἀκινησίας προερχομένας σωματικὰς ἀτελείας θεραπεύει ἡ ἄσκησις. (Περὶ φύσιος ἀνθρώπου Α΄. 361) ἐν πάσῃ δὲ περιπτώσει ἐνδείκνυται ἡ ***ἄμεσος διακοπὴ τῆς ἀσκήσεως*** εὐθὺς ὡς ἡ κόπωσις καταστῇ αἰσθητὴ (Ἀφορισμοὶ Ζ΄. 718). Θεωροῦντες περιττὸν νὰ ἐξάρωμεν τὴν φυσιολογικὴν ὀρθότητα τῆς ἀνωτέρω θεωρίας, διότι πᾶς τις ἀντιλαμβάνεται ταύτην, ἀναφέρομεν μόνον ὅτι ***ἡ ὀρθὴ προσμέτρησις τῆς ἀσκήσεως,*** εἶναι ἀκόμη καὶ σήμερον τὸ μεγαλύτερον ἐπιστημονικὸν καὶ τεχνικὸν συνάμα πρόβλημα, τὸ ὁποῖον ἔχει νὰ ἐπιλύσῃ πᾶς ἐπιστήμων γυμναστὴς καὶ μάλιστα ὅταν πρόκειται νὰ γυμνάσῃ πολλοὺς συγχρόνως.

3. Σχέσις γυμνασίου καὶ ἔργου. Ἰδιότης καὶ ἀποτελέσματα τῶν διαφόρων ἀσκήσεων.

Καθ᾽ ὅσον ἀφορᾷ τὰ γενικὰ ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀποτελέσματα, ***παραβάλλει τὰ γυμνάσια πρὸς τὰ σωματικὰ***

ἔργα (ταλαιπωρίην), λέγων ὅτι ἀμφότερα προκαλοῦσιν ἐφίδρωσιν ἀφθονωτέραν, περισσοτέραν θερμότητα κ.λ.π. (Περὶ νούσων τὸ τέταρτον, Β΄. 346). Ἐξετάζων ὅμως κατὰ μέρος τὰς διαφόρους ἀσκήσεις καθορίζει τὰ μερικὰ μιᾶς ἑκάστης ἐξ αὐτῶν ἀποτελέσματα ὡς ἑξῆς: ***Αἱ δρομικαὶ ἀσκήσεις*** (τροχοὶ) ἰσχναίνουσι καὶ διαστέλλουσι τὴν σάρκα ἕνεκα τῆς μεγάλης ταχύτητος τῆς ἀναπνοῆς (ὡς ὀξυτάτῳ τῷ πνεύματι χρώμενοι)· ***ἡ πάλη καὶ ἡ τρίψις*** αὐξάνουσι τὴν ζωϊκὴν θερμότητα καθὼς καὶ τὸν ὄγκον καὶ τὴν συνεκτικότητα τῶν μυῶν· ***ἡ ἀλίνδησις***[1] ὅμως, ἂν καὶ περίπου τὰ αὐτὰ πρὸς

---

[1] ***Ἀλίνδησις*** ἢ ***κύλισις*** καὶ σπανιώτερον ***ἀνακλινοπάλη***, ἐκαλοῦντο συλλήβδην ὅλα ὁμοῦ τὰ παλαιστρικὰ ἢ καὶ παγκρατιαστικὰ σχήματα, τὰ ἐκτελούμενα ἀπὸ γονυπετοῦς, ἡμιγονυπετοῦς ἢ καὶ πρηνοῦς κατακλίσεως, κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὴν ***ὀρθὴν πάλην***. ***Ἀκροχειρία*** ἐκαλεῖτο τὸ προεισαγωγικὸν ἐκεῖνο μέρος τῆς ὀρθῆς πάλης, καθ' ὃ οἱ ἀντίπαλοι ἐπετίθεντο καὶ ἠμύνοντο διὰ μόνον τῶν χειρῶν, χωρὶς ἀκόμη νὰ δώσουν ἢ νὰ πάρουν ***λαβὴν*** σώματος (μέσης, αὐχένος, κορμοῦ).

Ἡ ***κωρυκομαχία*** ἦτο ἄσκησις προγυμναστικὴ τῆς πυγμαχίας. Κατ' αὐτὴν σάκκος ἰσχυρὸς (ἐνίοτε ἀσκὸς) πλήρης ἄμμου ἢ κεγχραμίδων ἐκρεμᾶτο ἐκ τῆς ὀροφῆς τοῦ γυμνασίου, ἀπέχων τῆς γῆς τοσοῦτον, ὥστε ὁ πυθμήν του νὰ φθάνῃ τὸν ὀμφαλὸν τοῦ γυμναζομένου (Ἄντυλλος, ἐν Ὀρειβ. Συναγωγ. ἰατρ. λγ΄) ἐπ' αὐτοῦ δὲ ὁ προπονούμενος πύκτης κατέφερεν ὁρμητικῶς ὅλα τὰ κτυπήματα τῆς πυγμαχίας ἢ κρατῶν αὐτὸν διὰ τῶν δύο χειρῶν τὸν ἔθετε εἰς αἰώρησιν, καὶ ὅταν πλέον ἐκινεῖτο μεθ' ὁρμῆς προσεπάθει ἢ διὰ τῶν χειρῶν ἢ καὶ διὰ τοῦ σώματος ν' ἀναστείλῃ τὴν ἐπιφοράν του. Τὴν ἄσκησιν ταύτην ἐξετέλουν καὶ δύο συγχρόνως ἀθληταί, ὠθοῦντες καὶ ἀντωθοῦντες τὸν κώρυκον ὁ εἷς κατὰ τοῦ ἑτέρου.

Ἡ ***χειρονομία*** ἦτο ἄσκησις ἐλαφρά, τὴν ὁποίαν μάλιστα οἱ ἰατροὶ συνίστων εἰς τοὺς παῖδας, τὰς γυναῖκας καὶ τοὺς γέροντας καθὼς καὶ πάντα ἰσχνὸν καὶ ἀσθενικὸν καὶ ἀπετελεῖτο ἀπὸ πλείστας ὅσας ***ἐλευθέρας ἀσκήσεις***, ὡς θὰ ἐλέγομεν σήμερον, καθὼς τὰ λεγόμενα ***πυτιλίσματα*** (ἄρσεις τῶν χειρῶν τεταμένων ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἢ τῶν πλαγίων μετὰ συγχρόνων ἐκβολῶν τῶν σκελῶν καὶ ἀνορθώσεων ἐπὶ τῶν δακτύλων) ὅπως καὶ τὰ κατωτέρω ὑπὸ τοῦ Ἱπποκράτους ἀναφερόμενα ***παρασείσματα*** καὶ ***ἀνακινήματα*** καὶ ***ἀνακουφίσματα***. Ἡ χειρονομία περιελάβανεν ἐπίσης καὶ μιμήσεις παλαιστικῶν ἢ πυκτικῶν σχημάτων ὁπότε ἐπλησίαζε πρὸς τὴν καλουμένην ***σκιαμαχίαν*** ἢ καὶ ὀρχηστικῶν τοιούτων, ὁπότε ἐπλησίαζε πρὸς τὴν ὄρχησιν· συγγενεστέρα ὅμως ἦτο πρὸς τὴν σκιαμαχίαν (βλ. Ἄντυλλον, ἔνθ. ἀν. λ΄).

τὴν πάλην ἀποτελέσματα φέρουσα, ξηραίνει μᾶλλον τὴν σάρκα καὶ σαρκοῖ ἧσσον αὐτὴν (λόγῳ τῆς μικροτέρας μὲν ἐντάσεως ἀλλὰ πολὺ μεγαλυτέρας διαρκείας τῶν μυϊκῶν συστολῶν)· ***ἡ ἀκροχειρία,*** καθὼς καὶ ἡ ***κωρυκομαχία*** καὶ ἡ ***χειρονομία,*** ἰσχναίνουσι καὶ τὰς σάρκας ἕλκουσι πρὸς τὰ ἄνω (ἤτοι γυμνάζουσι μᾶλλον τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος). ***Αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις*** διαναγκάζουσιν εἰς εὔρυνσιν τοὺς πόρους, λεπτύνουσι τὸ δέρμα καὶ ἀποβάλλουσι τὰ ὑπὸ τὸ δέρμα ὑγρά, ἤτοι συντελοῦσιν εἰς τὰς ἐκκρίσεις (Περὶ διαίτ. τὸ δεύτ. Α΄. 700 - 702)· ***ἡ ἀνάτριψις*** ἡ μὲν σκληρὰ στερεώνει τὰς σάρκας, ἡ μαλακὴ μαλάσσει αὐτάς, ἡ πολλὴ ἐλαττώνει καὶ ἡ ὀλίγη αὐξάνει τὸν ὄγκον αὐτῶν (πλὴν τῶν ἀσκήσεων τούτων ἀναφέρει καὶ τὰ ***παρασείσματα*** = αἰωρήσεις τῶν χειρῶν, τὰ ὁποῖα ξηραίνουσιν ἐξαπίνης γινόμενα καὶ θεωρεῖ αὐτὰ ὡς οὐχὶ ἐπιτήδεια καὶ ἀσύμφορα, καθὼς καὶ τὰ ***ἀνακινήματα*** καὶ ***ἀνακουφίσματα*** = ἀνυψώσεις καὶ ἄρσεις τῶν χειρῶν, αἱ ὁποῖαι τὴν μὲν σάρκα ἐλάχιστα διαθερμαίνουσι, παροξύνουσι δὲ τό τε σῶμα καὶ τὴν ψυχήν).

Κοινὸν ἀποτέλεσμα πασῶν τούτων τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἡ ***καθαίρεσις*** τοῦ σώματος, ἤτοι ὁ καθαρισμὸς αὐτοῦ καὶ ἡ ἀποβολὴ τῶν περιττωμάτων (Ἐπιδημιῶν τὸ ἕκτον, Γ΄. 595), τῆς ὁποίας γνώρισμα εἶναι ***ὁ ἱδρὼς ὁ ῥέων στάγδην·*** ἡ τοιαύτη ὅμως κάθαρσις συντελεῖται ὑγιεινῶς καὶ φυσιολογικῶς δι᾽ ἐλαφρῶν δρόμων ταχύτητος, ὅπως ***τοῦ τε ὑγροῦ κενοῦται τὸ σῶμα καὶ τὸ ὑγρὸν ἐπίσταται ταχύτερον,*** διὰ περιπάτων πρωϊνῶν καὶ μετὰ τοὺς δρόμους καὶ τὸ δεῖπνον καθὼς καὶ διὰ συμμέτρων γυμνασίων, ὅπως ἀποβληθῶσι ταχέως καὶ μὴ παραμένωσιν ἐν τῷ σώματι τὰ ὑπὸ τῶν δρόμων ἀποκριθέντα ἄχρηστα καὶ βλαπτικὰ διὰ τὸν ὀργανισμὸν στοιχεῖα· ἡ πάλη ὅμως καὶ τὰ τοιαῦτα βαρέα γυμνάσια εἶναι ἀσύμφορα ὡς βαρύνοντα καὶ αὐτὴν τὴν κίνησιν ***τῆς ψυχῆς*** (περὶ διαίτης τὸ πρῶτ. Α, 660), ***ἡ ὁποία ἔχει στενοτάτην σχέσιν μετὰ τῶν ἐν τῷ σώματι στοιχείων, τῶν ἕξεων καὶ τῶν ἐπιτηδευμάτων αὐτῶν·*** ἀλλὰ καὶ ***οἱ μετὰ τὰ γυμνάσια περίπατοι*** καθαρίζουσι καὶ ἰσχναίνουσι τὰ σώματα, περιορίζοντες τὴν ὑπὸ τῆς κινή-

σεως συντελουμένην σύντηξιν τῆς σαρκὸς καὶ ἀποκαθαίροντες αὐτήν· οἱ δὲ ***ἐν ἱματίῳ δρόμοι*** (ἤτοι οἱ δρόμοι μὲ ἐνδεδυμένον καὶ οὐχὶ γυμνὸν ὡς συνήθως τὸ σῶμα) φέρουσι τὰ αὐτὰ περίπου ἀποτελέσματα, διαθερμαίνοντες ὅμως περισσότερον τὰ σώματα καὶ ἀχροώτερα ποιοῦντες ταῦτα διότι δὲν καθαρίζεται τὸ δέρμα ὑπὸ τοῦ ἔξωθεν προσπίπτοντος καθαροῦ ἀέρος (***εἰλικρινοῦς πνεύματος***. Περὶ διαίτ. τὸ δεύτ. Α΄. 700).

4. *Δευτερεύουσαι συνθῆκαι ἐκλογῆς τῶν ἀσκήσεων. Ἡ ὥρα τοῦ ἔτους καὶ ἡ καθ᾽ ἕξιν δίαιτα.*

Τ᾽ ἀποτελέσματα καὶ τὰς κατὰ μέρος ἰδιότητας μιᾶς ἑκάστης τῶν ἀσκήσεων δέον νὰ συνδυάζῃ ὁ γυμναστὴς καὶ ***πρὸς τὴν ὥραν τοῦ ἔτους καὶ τὴν καθόλου δίαιταν*** τῶν ἀσκουμένων· τὸν χειμῶνα π. χ. ὁ δρόμος καὶ ἡ πάλη, οἱ δύο οὗτοι τύποι τῶν ἐντόνων ἀσκήσεων δυνάμεως καὶ ταχύτητος, εἶναι προσφορώτατοι· κατὰ τὸ θέρος ὅμως ὀλιγωτέρα πάλη καὶ δρόμος οὐδαμῶς· καὶ οἱ πολὺ μακρυνοὶ περίπατοι ἐνδείκνυνται διὰ τὴν ψυχρὰν μόνον ἐποχήν· πάντοτε δὲ καλὸν εἶναι ***ν᾽ ἀποθεραπεύωνται καὶ ἀναπαύωνται τὰ κοπιῶντα μέρη τοῦ σώματος δι᾽ ἀσκήσεων τῶν ὑπολοίπων μερῶν***, πρὸς ***τελειοτέραν τοῦ ὅλου σύστασιν καὶ θέρμανσιν καὶ ἀνάπαυσιν***. (Περὶ διαίτης ὑγιεινῆς Α΄. 623). Καὶ ἡ λοιπὴ ὅμως δίαιτα δέον νὰ λαμβάνεται ὑπ᾽ ὄψιν καὶ νὰ ἐξετάζῃ πρωτίστως ὁ γυμναστὴς προκειμένου μάλιστα περὶ ἀθλητῶν ἢ ἀτόμων ὑφισταμένων θεραπείαν διὰ τῆς γυμναστικῆς, ἂν τρέφωνται ἐπαρκῶς, ἢ ἂνφάγωσι τι ἀσύνηθες πρὸς τὴν συνήθη αὐτῶν δίαιταν, ἢ πίωσι περισσότερον τοῦ συνήθους, ἢ περιπατήσωσιν ὀλιγώτερον ἢ ἀφροδισιάσωσιν (Προρρητικῶν Α΄. 186). διότι τὰ σιτία καὶ αἱ λοιπαὶ ἕξεις ἔχουν μεγάλην σχέσιν πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἀσκήσεως· ***οἱ παχεῖς*** π.χ. καὶ ὅσοι θέλουν νὰ γείνουν λεπτοὶ πρέπει νὰ γυμνάζωνται νήστεις, ἐνῷ ὅσοι εἶναι λεπτοὶ καὶ θέλουν νὰ σαρκωθοῦν οὐδέποτε ν᾽ ἀσκῶνται νήστεις (Περὶ διαίτ. ὑγιειν. Α΄. 619). κατὰ γενικὸν δὲ κανόνα δέον πάντοτε ***οἱ πόνοι νὰ ὑπερισχύωσι τῶν σιτίων*** (Διαιτ. Γ΄ Α΄ 736).

5. ῾Ο κόπος· αἴτια, προφύλαξις, ἀποθεραπεία.

Καὶ ταῦτα μὲν καθόσον ἀφορᾷ τὰ εἴδη, τὰς δυνάμεις καὶ τὰς χρήσεις τῶν ἀσκήσεων· καθ᾽ ὅσον δ᾽ ἀφορᾷ τοὺς ἐξ αὐτῶν προερχομένους **κόπους** λέγει ὅτι, οἱ μὲν ἀγύμναστοι τῶν ἀνθρώπων κουράζονται ἐξ οἱουδήποτε σωματικοῦ ἔργου, διότι οὐδὲν μέρος τοῦ σώματος αὐτῶν ἔχει παρασκευασθῆ πρὸς οὐδένα πόνον· οἱ δὲ γεγυμνασμένοι κουράζονται ἢ ὅταν ἐκτελῶσι νέον τι γυμνάσιον, δι᾽ ὃ εἶναι ἀνέθιστοι, ἢ καὶ ὅταν γυμνασθῶσιν ὑπὲρ τὸ προσῆκον μέτρον καὶ εἰς αὐτὰ τὰ συνήθη των γυμνάσια. Οἱ κόποι δὲ οὗτοι προέρχονται ἐπὶ μὲν τῶν ἀγυμνάστων διότι οὗτοι συνήθως μαλακὰς σάρκας ἔχοντες ὑφίστανται πολλὴν σύντηξιν τούτων· καὶ ὅ,τι μὲν συνεξιδρώσῃ ἢ σὺν τῷ σώματι ἀποκαθαρθῇ δὲν προξενεῖ κόπον εἰς τὸ παρὰ τὸ ἔθος κενωθὲν μέρος τοῦ σώματος, ἀλλὰ μόνον **τὸ ἐν τῷ ὀργανισμῷ παραμένον μέρος τῆς ἀποκρίσεως, ἐκεῖνο παρέχει τὸν πόνον**· διότι δὲν εἶναι πλέον ὕλη χρήσιμος εἰς τὸ σῶμα ἀλλὰ πολεμία αὐτοῦ· ἐνίοτε ὅμως προέρχεται ἡ κόπωσις καὶ **ἐκ τῆς ὑπερμέτρου συντήξεως,** ὁπότε συνεκθερμαίνεται ὅλον τὸ σῶμα καὶ πολλάκις καὶ ἰσχυρὸς πυρετὸς ἀναφαίνεται· ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῶν γυμναζομένων καὶ ὑποβαλλομένων εἰς ἀνεθίστους πόνους ἀνάλογος εἶναι πάλιν ἡ αἰτία τῆς κοπώσεως· οἱ εἰς τὰς νέας ταύτας ἀσκήσεις ἐργαζόμενοι μύες μὴ ὄντες προσηκόντως ἠσκημένοι καὶ εὐπαγεῖς, συντήκονται ὅπως καὶ εἰς τὴν προηγουμένην περίπτωσιν· μετρία δὲ χρῆσις τῶν συνήθων ἀσκήσεων, πρὸς ἀποκάθαρσιν τοῦ συνεστηκότος καὶ πρόληψιν τῆς μαλθακότητος τῶν σαρκῶν καὶ τῆς ἀγυμνασίας τοῦ σώματος καθὼς καὶ θερμὰ λουτρὰ καὶ τρίψεις, ἀποθεραπεύουσι τὸν τοιοῦτον κόπον καθὼς καὶ τὸν προηγούμενον (περὶ διαίτ. τὸ δεύτ. Α, 705)· ἀπὸ δὲ τῶν ἀσκήσεων τῶν καταλλήλων εἰς τὸν ὀργανισμόν, τῶν καλῶς ἐκλελεγμένων καὶ διατεταγμένων **οὐδέποτε προέρχεται κόπωσις,** ἐφ᾽ ὅσον ἡ ἔντασις αὐτῶν εἶναι σύμμετρος πρὸς τὴν φύσιν τοῦ ἀσκουμένου, παρεκτὸς ἂν οὗτος ἀμέτρως συνεχίσας τὴν ἄσκησιν, **ὑπερξηράνῃ τὴν σάρκα** (καταναλώσῃ μεγάλην ποσότητα μαλακῶν ἱστῶν)· κενωθεῖσα δὲ

τότε αὕτη τοῦ ὑγροῦ, θερμαίνεται καὶ ἀλγεῖ καὶ φρίσσει καὶ πυρετικὴ κατάστασις προέρχεται, ***ἐκτὸς ἂν γίνῃ χρῆσις ὀρθῆς ἀποθεραπείας*** (αὐτόθι) ἡ ὁποία συνίσταται εἰς τὴν ἐπί τινας ἡμέρας χρῆσιν ἐλαφροτέρων ἀσκήσεων ἢ πρότερον, εἰς ἐλαφροὺς περιπάτους πρὸ καὶ μετὰ τὰ γυμνάσια, σύμμετρα λουτρὰ καὶ τρίψεις δι᾽ ἐλαίου πλείονας. Ἐν πάσῃ δὲ περιπτώσει ***αἱ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις δέον νὰ εἶναι ἐλαφραὶ καὶ μικρᾶς διαρκείας***· ἡ αὐτὴ ἀποθεραπεία δέον νὰ ἐφαρμόζεται καὶ εἰς ἐκείνους οἵτινες ἀγύμναστοι ὄντες, ἀσκοῦνται αἴφνης ἀμέτρως καὶ προκαλοῦσιν σύντηξιν βιαίαν καὶ πολλὴν τῆς σαρκός· καὶ οὗτοι ὁμοίως δι᾽ ἐλαφρῶν ἀσκήσεων τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν καὶ τρίψεων καὶ ὀλίγης ἐλαφρᾶς πάλης ἀποθεραπεύονται (Διαιτητικὸς τρίτος Α, 714 - 727). Ἐπὶ δὲ ***τῶν ἐν παλαίστρᾳ ἐκπονουμένων,*** ἤτοι τῶν ἐπιδιδομένων εἰς τὰς ἐντόνους ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις, ἐνδείκνυται ὡς ἀποθεραπευτικὸν μέσον καὶ ***ἡ ψυχρολουσία***, χρησιμωτάτη διὰ τοὺς ὑγιεῖς καὶ εὐεκτικοὺς (αὐτόθ. 710).

*
* *

Ἀνακεφαλαιοῦντες ἤδη τ᾽ ἀνωτέρω συνάγομεν ἐκ τῶν θεωριῶν τούτων τοῦ Ἱπποκράτους τὰ ἀκόλουθα γενικὰ συμπεράσματα, τὰ ὁποῖα ἐπαληθεύει καὶ δικαιολογεῖ πληρέστατα ἡ σύγχρονος γυμναστικὴ ἐπιστήμη:

α´) Ὅτι ἐπειδὴ δύο εἶναι αἱ καταστάσεις τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ ὑγιεινὴ καὶ ἡ νοσώδης, δύο εἶναι καὶ αἱ ἐπιστῆμαι αἱ ἀσχολούμεναι μὲ αὐτάς, ***ἡ γυμναστικὴ*** καὶ ***ἡ ἰατρική,*** μέρη ἀμφότεραι μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἑνιαίας περὶ τὸν ὅλον ἄνθρωπον ἐπιστήμης, ἀλλ᾽ ***ὑπεναντίαι*** ὅσον ἀφορᾷ τὸν τρόπον τῆς ἐπ᾽ αὐτοῦ ἐνεργείας των. Καὶ ἀληθῶς ἡ μὲν γυμναστική εἶναι φυλακτικὴ τῆς ὑπαρχούσης ὑγείας, ἐνῷ ἡ ἰατρικὴ εἶναι ὑπαλλακτικὴ τῆς νοσώδους καταστάσεως τὴν ὁποίαν προσπαθεῖ ν᾽ ἀντικαταστήσῃ διὰ τῆς ὑγείας.

β´) Ὅτι ἡ ἀληθὴς σωματικὴ εὐεξία εἶναι κατάστασις σταθερᾶς καὶ δυσλύτου ὑγείας καὶ ἀκμῆς σωματικῆς καὶ οὐχὶ ἡ ἀσταθὴς καὶ φευγαλέα ἀθλητικὴ διάθεσις. Ἡ δὲ

μελέτη τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως εἶναι καὶ τῆς γυμναστικῆς ὁ μοναδικὸς ὁδηγός.

γ΄) Καὶ κατὰ τὴν ἄσκησιν τοῦ σώματος δέον ἡ συμμετρία νὰ κυριαρχῇ. Ἡ ἀκριβὴς δι᾽ ἕνα ἕκαστον ἀσκούμενον προσμέτρησις τῆς ποσότητος τῆς ἀσκήσεως καὶ ἡ ὀρθὴ ἐκλογὴ τῆς ποιότητος αὐτῆς εἶναι τὸ δυσκολώτερον ἔργον τοῦ γυμναστοῦ· δι᾽ ὃ καὶ ὁ γυμναστὴς πρέπει νὰ εἶναι ἐπιστήμων καὶ οὐχὶ ἐμπειρικός, διότι ἡ πεῖρα μόνη εἶναι σφαλερή. Ἀπὸ τὴν ἰατρικὴν ἐπιστήμην, εἰς τὴν ὁποῖαν ὑπάρχει μακρὰ προεργασία καὶ ἔχει ἤδη χαραχθῆ ἡ ὁδὸς τῆς ἐπιστημονικῆς ἐργασίας, δέον καὶ ὁ γυμναστὴς ν᾽ ἀναζητῇ συνεχῆ ἐπιστημονικὴν τροφὴν καὶ νὰ μὴ προσπαθῇ ν᾽ αὐτοσχεδιάζῃ, μὲ τὴν μανίαν τῆς ἐφευρέσεως· διότι μόνον ***ὁ τὰ εὑρημένα ἱκανῶς κατέχων*** δύναται νὰ προαγάγῃ τὴν ἐπιστήμην.

δ΄) Κοινόν ἀποτέλεσμα πασῶν τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἡ διὰ τῆς ἀποβολῆς τῶν περιττωμάτων ***κάθαρσις*** τοῦ ὀργανισμοῦ· τῆς ὑπερμέτρου ὅμως χρήσεως αὐτῶν ἀποτέλεσμα εἶναι ***ὁ κόπος*** τὸν ὁποῖον ἐπιμελῶς δέον ***ν᾽ ἀποθεραπεύωσιν*** οἱ γυμνασταί. Ἡ κόπωσις προέρχεται ἐκ τοῦ ἐν τῷ σώματι παραμένοντος μέρους ***τῆς ἀποκρίσεως,*** τὸ ὁποῖον δὲν εἶναι ὕλη χρήσιμος εἰς τὸ σῶμα ἀλλὰ πολεμία αὐτοῦ (βλ. Dr **F. Lagrauge**, Physiologie des exercices du corps. Chap. VIII, Le surmenage. Auto intoxication par les produits de désassimilation). Ἐνίοτε ὅμως προέρχεται αὕτη καὶ ἐκ τῆς ὑπερμέτρου συντήξεως, τὴν ὁποίαν ἡ σύγχρονος φυσιολογία ἀποκαλεῖ ***αὐτοφαγίαν,*** ὁπότε ὑπερθερμαίνεται καὶ πυρέσσει ἰσχυρῶς ὅλον τὸ σῶμα (βλ. **Lagrange,** αὐτόθι. Chap. VIII, Fréquence des fiévres de surménage· καὶ Chap. X. Epuisemet organique par autophagie).

ε΄) Ὅτι καὶ αἱ ἐλαφραὶ ἀσκήσεις καὶ καλῶς ἐκλελεγμέναι ἂν συνεχισθῶσιν ἀμέτρως ***ὑπερξηραίνουσι τὴν σάρκα,*** ἤτοι καταναλίσκουν μεγάλην ποσότητα μαλακῶν ἱστῶν, ἀποτέλεσμα δὲ τῆς ἀμετρίας ταύτης εἶναι αὔξησις τῆς θερμότητος, ἄλγος μυϊκὸν καὶ πυρετός. Καὶ ὁ τοιοῦτος ὅμως κόπος θεραπεύεται διὰ ζεστολουσίας καὶ τρίψεων δι᾽ ἐλαίου πολ-

λῶν, ἐλαφροῦ περιπάτου καὶ πολὺ ἐλαφρῶν ἀσκήσεων.

*
* *

Ὅπως ὅμως πάντες σχεδὸν οἱ μελετηταὶ τῶν ἀρχαίων φιλοσόφων δὲν ἀπέδωσαν τὴν δέουσαν σημασίαν εἰς τὰ ὑπ᾽ αὐτῶν ρηθέντα περὶ σωματικῆς ἀγωγῆς, εἰς τὴν ἀνάλυσιν δὲ τῶν φιλοσοφικῶν καὶ πολιτικῶν των θεωριῶν πάντοτε παραβλέπουν τὴν γυμναστικὴν καὶ μόνον ὅταν πρόκειται νὰ πραγματευθοῦν εἰς εἰδικὰ συγγράμματα, τὴν ἀγωγὴν τῶν ἀρχαίων, τότε ἀναγκάζονται νὰ τὴν μνημονεύσουν, οὕτω καὶ οἱ εἰδικοὶ ἰατροὶ ἱστορικοί, οἱ ἀσχοληθέντες μὲ τὴν ἱστορίαν τῆς ἰατρικῆς, ἐξ ἴσου παρέβλεψαν πᾶν ὅ,τι εἰς τοὺς ἀρχαίους ἰατροὺς ἀναφέρεται περὶ γυμναστικῆς· ὁ διακεκριμένος Γερμανὸς ἱστορικὸς τῆς ἰατρικῆς τῶν ἀρχῶν τοῦ 19ου αἰῶνος Kurt Sprengel (**Histoire de la Médecine** trad· de l' allemand Paris 1815, vol. I) μὴ ἀποδίδων φαίνεται οὐδεμΐαν σημασίαν εἰς ὅτι ὁ Ἱπποκράτης γράφει περὶ σωματικῶν ἀσκήσεων, δὲν ἀναφέρει οὐδὲ λέξιν περὶ αὐτῶν, ἐκπλήττεται δὲ καὶ δι᾽ αὐτὴν τὴν περὶ τὰ διαιτητικὰ λεπτολογίαν τοῦ πατρὸς τῆς ἰατρικῆς, τὴν ὁποίαν θέλων ἴσως νὰ δικαιολογήση εἰς τὸν ἐξ ἴσου γυμναστικῶς ἀνίδεον σύγχρονον του ἰατρικὸν κόσμον γράφει τὰ ἑξῆς: «Ἀληθῶς ἡ δίαιτα συντελεῖ εἰς τὴν θεραπείαν τῶν ἀσθενειῶν, εἰς τὴν διατήρησιν τῶν δυνάμεων, εἰς τὴν συντήρησιν τῆς ὑγείας, ἐν ἑνὶ λόγῳ εἰς πάντα τὰ ὑγιεινὰ ἀποτελέσματα τὰ ὁποῖα δύναταί τις νὰ προσδοκᾶ ἐκ τῆς ἀκριβοῦς τηρήσεως εἴδους τινος κανονικοῦ βίου. Αἱ ἀπόπειραι δὲ τῶν διευθυνόντων τὰ γυμναστικὰ ἱδρύματα τῶν ἀρχαίων ὅπως ὑποβάλωσι τοὺς ἀθλητὰς εἰς διαιτητικούς τινας κανόνας ὑπεχρέωσαν προφανῶς τὸν Ἱπποκράτη νὰ ἀσχοληθῇ εἰδικῶς μὲ τὸν οὐσιώδη τοῦτον κλάδον τῆς θεραπευτικῆς». Ἀλλὰ καὶ ἕτερος εἰδικὸς ἱστορικός, νεώτερος οὗτος, ὁ Haeser ἐν **Lehrbuch der Geschichte der Medizin**, Jena 1853 (τόμ. Α΄. σελ. 51 κ.ἑ.) ἀντὶ πάσης ἄλλης περιγραφῆς ἢ κρίσεως τῶν γυμναστικῶν τοῦ Ἱπποκράτους δοξασιῶν, δημιουργεῖ μὲ ἐλαφροτάτην συνείδησιν τὴν ἀκόλουθον εὐφάν-

ταστον μέν, ἀλλ' ἐξ αὐτῶν τῶν ἔργων τοῦ Ἱπποκράτους διαψευδομένην θεωρίαν: «Ἡ Ἱπποκρατικὴ ἀντίληψις τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν ὁλοκληρωτικόν, τὸν ἁρμονικῶς διατεταγμένον τρόπον τοῦ παρατηρεῖν καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ καλοῦ τὸ ἐνδιάθετον παρὰ τῷ Ἑλληνικῷ λαῷ. Εἰς τὸν ἀσθενῆ κυρίως βλέπει ὁ Ἱπποκράτης τὴν διατάραξιν τῆς ὡραιότητος τῆς ζωῆς, ἡ δὲ ὑγιεινὴ κατ' αὐτὸν καὶ ἡ ἀξία αὐτῆς ἔγκειται ἐν τῇ καταπολεμήσει τῆς διαταράξεως ταύτης καὶ τῇ ἐξυπηρετήσει οὕτω τῆς ἰδέας τοῦ καλοῦ. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ Ἰατρικὴ δὲν εἶναι ἐπιστήμη ἀλλὰ τέχνη, ἔχουσα κύριον καὶ ἀποκλειστικὸν σκοπὸν τὴν διατήρησιν καὶ τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ὑγείας, τῆς ἁρμονίας καὶ τοῦ κάλλους». Ἀλλὰ καὶ ὁ **R. Fuchs** ὁ ἐν τῇ νεωτάτῃ σχετικῶς ἱστορίᾳ τῆς Ἰατρικῆς τοῦ D^r Th. Puschmann (Handbuch der Geschichte der Medizin. Jena 1902) γράψας τὸ περὶ ἰατρικῆς τῶν Ἑλλήνων κεφάλαιον (Geschichte der Heilkunde bei den Griechen) δὲν ἀναφέρει οὐδὲ λέξιν ἐκ τῶν ὑπὸ τοῦ Ἱπποκράτους λεγομένων περὶ σωματικῶν ἀσκήσεων.

Ἡ βαθυτέρα ἐν τούτοις καὶ περισσότερον προσεκτικὴ μελέτη τῶν ἔργων τοῦ Ἱπποκράτους δὲν ἀποκαλύπτει εἰς τὸν μελετητὴν μόνην τὴν κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην κατάστασιν τῆς ὅλης Ἑλληνικῆς ἐπιστήμης, βραδέως καὶ ἐπιμόχθως ἐξελιχθείσης ἐπὶ μακροτάτην χρονικὴν περίοδον, οὐδὲ μόνον τὸν ἀγῶνα αὐτῆς ὅπως ἀποσπασθῇ ἀπὸ πᾶσαν σύγχρονον πρόληψιν καὶ δεισιδαιμονίαν καὶ ζητήσῃ εἰς τὸ ἑξῆς διὰ μόνης τῆς ἐρεύνης τῶν κατὰ τὸν ἄνθρωπον, τῆς πείρας καὶ τῆς συνεχοῦς ἐσκεμμένης παρατηρήσεως, ἵνα ἑδραιώσῃ τὸ ἐπιστημονικὸν αὐτῆς οἰκοδόμημα, ἀλλὰ παρουσιάζει πρὸς τούτοις καὶ ἑτέραν τινὰ προσπάθειαν, οὐχὶ μικροτέρας σημασίας, ἵνα καὶ ἡ γυμναστική, ἡ ὁποία κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ἀπετέλει τὸ κυριώτατον τῆς ἀγωγῆς τῶν νέων μέσον, ὑπαχθῇ εἰς τὸν αὐτὸν ἐπιστημονικὸν ἔλεγχον, ἀκολουθοῦσα τοὺς νόμους τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως καὶ ἀποβλέπουσα κυρίως εἰς ***τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν κατὰ φύσιν εὐεξίαν.*** Αἱ ἰδιότητες καὶ τὰ ἀποτελέσματα ἑκάστης ἀσκήσεως, ἡ προσ-

μέτρησις τῆς δι᾽ ἕνα ἕκαστον τῶν ἀσκουμένων προσηκούσης ἀσκήσεως, ἡ ἔλλογος ἐναλλαγὴ κινήσεως καὶ ἀναπαύσεως, ὁ κόπος καὶ ἡ ἀπ᾽ αὐτοῦ φύλαξις, ἤτοι πᾶσα ἡ σύγχρονος φυσιολογία τῶν ἀσκήσεων, ἔπρεπε κατὰ τὸν Ἱπποκράτη ν᾽ ἀποτελῶσι τὸ κύριον ἐφόδιον τοῦ ἐπιστήμονος γυμναστοῦ, ὅστις ἔδει ν᾽ ἀντικαταστήσῃ τὸν ἐμπειρικὸν παιδοτρίβην, τὸν ἀμαθῆ καὶ ἀπαίδευτον, τὸν ἐπιδρῶντα ἐπιβλαβῶς οὐ μόνον ἐπὶ τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν σωματικὴν ἁρμονίαν ἀλλὰ καὶ ἐπ᾽ αὐτὰς τὰς ἕξεις καὶ τὸ ἦθος τῶν παίδων. Ἐν τοῖς συγγράμμασι τοῦ Ἱπποκράτους, οὐ μόνον τίθενται αἱ βάσεις τῆς γυμναστικῆς ἐπιστήμης ἀλλὰ ὑποδεικνύεται σαφέστατα καὶ ὁ τρόπος τῆς ἐφαρμογῆς αὐτῶν· ἐκ τῆς τοιαύτης δὲ μεγάλης σημασίας τὴν ὁποίαν οἱ ἀρχαῖοι ἰατροὶ καὶ οἱ φιλόσοφοι, οἱ ἐπιστάται τῆς δημοσίας ὑγιείας καὶ τῆς ἐθνικῆς ἀγωγῆς, ἀπέδιδον εἰς τὴν γυμναστικήν, δύναται ἐπαρκῶς νὰ δικαιολογηθῇ καὶ ἡ ὄντως ἐξαιρετικὴ σημασία τὴν ὁποίαν ἡ Ἑλληνικὴ Πολιτεία ἀπέδωσεν εἰς αὐτήν· δὲν ἦτο μόνον τὸ κάλλος τὸ σωματικόν, ἡ ἰσχύς, ἡ ῥώμη, ἡ ἀγωνιστικὴ δύναμις, ἡ ἕξις ἡ ὑγιεινὴ οὐδ᾽ αὐταὶ ἀκόμη αἱ στρατιωτικαὶ καὶ πολιτικαὶ ἀρεταί, αἱ ὁποῖαι ἐξύψωναν τόσον τὰς ἀσκήσεις εἰς τὴν συνείδησιν τῶν Ἑλλήνων σοφῶν, ἀλλ᾽ ***ἡ ἐφικτὴ τελειοποίησις τοῦ ἀνθρωπίνου ὄντος,*** τὸ ὑπέρτατον δηλονότι τέλος τῆς προσπαθείας τοῦ ἀτόμου καὶ τῆς Πολιτείας, τοῦ φιλοσόφου καὶ τοῦ πολιτικοῦ.

Καὶ δὲν εἶναι μόνον ἡ ὀξύτης τῆς παρατηρήσεως τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν διαφόρων ἀσκήσεων οὐδ᾽ ἡ φυσιολογικὴ αὐτῶν ἑρμηνεία τὴν ὁποίαν ὁ σύγχρονος μελετητὴς ὀφείλει νὰ θαυμάσῃ εἰς τὰ ἔργα τοῦ Ἱπποκράτους καθὼς καὶ τῶν λοιπῶν συγχρόνων του φιλοσόφων. Εἰς ἐποχὴν καθ᾽ ἣν ἡ ἀγωνιστικὴ ἦτο κοινὸν κτῆμα καὶ κυριώτατον μέλημα τῆς Ἑλλάδος συμπάσης, ὅτε οἱ ἀγῶνες ἦσαν ἡ μεγίστη τῶν Πανελλήνων ἑορτή, αἱ πόλεις ἐκρήμνιζον τὰ τείχη ἵνα ὑποδεχθῶσι τοὺς ἱερονίκας, ἡ ζωὴ τοῦ κόσμου ἐμετρεῖτο μὲ Ὀλυμπιάδας, ὁ σταδιοδρόμος ἔδιδε τὸ ὄνομα του εἰς τὸν ἐνιαυτόν, ἡ δὲ ἀγωνιστικὴ νίκη

ὑμνεῖτο καὶ ἐνέπνε τοὺς Πινδάρους, τοὺς Πραξιτέλεις, τοὺς Μύρωνας καὶ τοὺς Λυσίππους, εἰς αὐτὴν ἀκριβῶς τὴν ἐποχὴν οὐχὶ τοῦ φιλαθλητισμοῦ ἀλλὰ τοῦ Παναθλητισμοῦ, καθ' ἣν πᾶν τὸ κατὰ τῶν ἀθλητῶν καὶ τῶν ἀγώνων λεγόμενον ἦτο ἀληθὴς βλασφημία κατὰ τῶν ἱερῶν καὶ τῶν ὁσίων, οἱ ἄνδρες οὗτοι οἱ ἐν γυμναστικῇ ἀνατραφέντες, μετὰ καταπλησσούσης παρρησίας καὶ εἰλικρινείας παραδειγματικῆς δὲν ἐδίστασαν νὰ διακηρύξουν τὴν ἀλήθειαν καὶ μὲ φωνὴν Στέντορος νὰ διασαλπίσωσιν εἰς τὰ πέρατα τῆς Ἑλλάδος τοὺς ἐκ τῶν ἀθλητικῶν ὑπερβασιῶν καὶ τοῦ ἐπαγγελματικοῦ ἀθλητισμοῦ διττοὺς κινδύνους, ἀπό τε σωματικῆς καὶ ἠθικῆς ἀπόψεως. Κανεὶς ἐξ αὐτῶν δὲν ἐσκέφθη νὰ κολακεύσῃ τὴν δημοσίαν γνώμην (ἀλλὰ καὶ κανεὶς ἐκ τῶν ἀντιφρονούντων δὲν ἐμέμφθη οὐδὲ κατηγόρησεν αὐτοὺς) ἀλλὰ μετὰ προσηλώσεως εἰς τὸ πρὸς τὴν Πόλιν καθῆκον εἶπον ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ὤφειλον νὰ εἴπωσιν, τὰς μεγάλας ἐκείνας ἀληθείας τὰς ὁποίας καὶ σήμερον ἀκόμη ἡ γυμναστικὴ ἐπιστήμη ὄχι μόνον σέβεται καὶ τιμᾷ ἀλλὰ καὶ συχνότατα τὰς ἐπικαλεῖται διὰ νὰ προφυλάξῃ καὶ πάλιν τὴν ὑγείαν καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ αὐτὸ τὸ ἦθος τῆς ἀσκουμένης νεότητος ἀπὸ τὰς ἔτι χειροτέρας ἀμετρίας καὶ τὰς ὑπερβολὰς τοῦ νεοευρωπαϊκοῦ ὑπερμέτρου σπορτισμοῦ, τῆς χιλιομετρομανίας καὶ ἐπιδοσιομανίας, τῆς εἰς διάφορα κατὰ μέρος ἀγωνίσματα ἐξειδικεύσεως, τῆς δημιουργίας εἰδικῶν δρομέων, παλαιστῶν, ἁλτῶν, φουτμπολιστῶν, ποδηλατιστῶν καὶ ὄχι ὑγιῶν καὶ ὡραίων ἀνθρώπων. Καὶ εἰς μὲν τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ***ἡ σοφία καὶ ἡ γνῶσις ἡττήθησαν ὑπὸ τῆς ἀμετρίας καὶ τῆς ὑπερβολῆς***· σήμερον ὅμως, ὁπότε ἡ ὑγιεινὴ ἐπιστήμη εἶναι τοσοῦτον διαδεδομένη, ἂς ἐλπίσωμεν ὅτι θὰ κατισχύσῃ ὁριστικῶς, ἀπομακρύνουσα ἀπὸ τοὺς Ναοὺς τῆς Ὑγείας καὶ τοῦ Κάλλους τοὺς βεβήλους καὶ σώζουσα τήν τε ἀτομικὴν καὶ ***τὴν πολιτικὴν ὑγείαν καὶ τὴν εὐεξίαν.***